

洋風おこし

コーンフレークとマシュマロで簡単に作れるおやつです。
いろいろなシリアルを使ったり、ドライフルーツを入れたり、
アレンジしてみてもいいですね♪



材料（こども5人分）

コーンフレーク	55 g
マシュマロ	30 g
バター	7.5 g

簡単に作れるね！



作り方

- ① 鍋にバターとマシュマロを入れて、弱火で溶かす。
- ② ①にコーンフレークを入れて手早く混ぜる。
- ③ バットにオープンシートを敷き、②を入れ均一にする。
- ④ 冷めたら③を切り分ける。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：79kcal
たんぱく質：1.0 g
脂質：2.2 g
食塩相当量：0.2g



＊ワンポイントアドバイス＊



★マシュマロはすぐに固まってしまうので、コーンフレークを入れて手早く混ぜるのがポイントです♪

★耐熱容器にバターとマシュマロを入れて、ラップをして電子レンジで溶かすこともできます。

（目安：600Wで1分半～2分）

